

孝心与爱的传递

■ 夏学军

那天我和朋友小云聊天,她无意中抱怨了几句:“昨天晚上去婆婆家,老公又给婆婆钱了,总是我们给钱,可没见小叔子和大姑姐他们给过。”我笑着说:“你有那么多钱就给些吧,不必计较啦。”小云又说:“我不计较,关键是婆婆好像特别喜欢小叔子,说他每天一个电话嘘寒问暖,血压高不高啊,吃什么饭啦,出去散步了吗,天冷天热增减衣服啦,整天耍嘴皮子,把婆婆忽悠得可高兴了。”我大笑不已:“你好像吃小叔子的醋啦,那你不也忽悠啊!”小云说:“我才不屑呢,实打实地拿些钱比啥都强。”

我很正经地对小云说:“你不觉得你婆婆很有福气吗?两

个儿子都这么孝顺,精神和物质双收啊!”小云也笑了,还有几分的羡慕:“何止啊,还有大姑姐隔三差五去干活儿呢。”我禁不住赞了一句:“你婆婆教子有方啊!有提供经济的,有每天嘘寒问暖的,有隔三差五在身边围绕的,这都是多少钱都买不来的天伦之乐啊!”

聊天中我得知,小云小叔子两口子生活条件不太好,双双在外打工,还要供一个高中生读书,每天起早贪黑地上班,没时间常常去看望母亲,可心里惦记啊,就每天打个电话问候;大姑姐刚刚退休,时间比较宽裕,就常常去帮着母亲干些活,洗洗涮涮,采买物品,陪着聊聊天。

其实小云的婆婆有退休金,但小云老公总觉得自己工作太忙了,陪伴的时间太少,心里觉得亏欠母亲,多给母亲些零花钱以表孝心和慰藉。姐弟俩各自以自己的方式尽孝心,都是尽心尽力发自内心的,这就是相亲相爱的一家人。

那天小云又约我见面,然后我俩又免不了家长里短地聊了起来,小云告诉我一个让她都感意外的事。那天婆婆挨个打电话让他们晚上回家开个会,小云一雾水。到了家,婆婆早就准备好了可口的饭菜,一家人围坐在一起聊家常才知道,小叔子想自己开个店,但是资金不是很充足。婆婆当着一家人的面拿出五万块钱给

他,说是小云两口子这些年孝敬她的,她也花不了就都存了起来,这回用在了刀刃上,让小叔子感谢他哥嫂,将来如果挣钱了,再还哥嫂不迟。

“真是一位拎得清事理的好婆婆!”我不由自主地又赞了一句。小云说没想到婆婆会这样,小叔子感恩的神情弄得她很不好意思,连忙表态“不用还,一家人不说两家话”。

儿女孝敬,老人慈祥,家人和睦,这样的家庭氛围该是多少人想要的啊。小云忽然若有所思,仿佛自言自语般说:“等我老了,会不会也有婆婆这福气呢?”我毫不犹豫地告诉她:“当然会有,因为这是家风的传承,种什么因结什么果。”

趟过时光记忆的母爱

■ 黎译鸿

妈妈86岁了。每每回味与妈妈相处的时光,如有一缕涓涓细流浸润心田,总感觉柔柔的,甜甜的,暖暖的……

记得小时候,我肩胛骨处长了一个毒疮,很厉害。妈妈带着奄奄一息的我,到处求医问药,方圆几十里的赤脚医生都问诊过了,他们都摇摇头劝说我妈放弃,不要浪费钱财了。但我妈执拗地认为,小女儿命运多舛,却不至于夭折。

听长辈说,我九个月大的时候,刚会坐,姐姐带着我在村口的路上与小同伴玩抛石子的游戏,突然邻村的一头桀骜不驯的大公牛飞奔过来,我姐姐与她的伙伴一下子四散逃跑,只留我坐在路中间。那头牛狂奔过来时,周围的所有人吓得惊叫不已,以为我必死无疑,结果那头牛犹豫了一下,一脚踩在我的左脚脚趾上,便从我的身边跨过了,我的左脚大脚趾被踩成了两半。现在姐姐们每看到我趾甲中间的缝,都会讲起这段令人心悸的往事。

还有一次,六岁的我从禾秆棚上跳下,不曾想下面木板上一枚三寸长的铁钉,插到我的下巴。我受伤后血流不止,休克昏死过去,幸好抢救及时。

几次与死神擦肩而过,妈妈坚信我小时候虽然磨难多,但跨过这道坎就会好起来了,所以一直不肯放弃我。那年秋天,一个云游路过的和尚到我家家化缘时,看到我的情景,便拿出随身携

带的几颗黑色药丸和一袋中草药,叮嘱我妈一定要严格按照他的要求去做。一个月后,我竟神奇地痊愈了。从那个时候开始,我的人生便播下了一颗感恩的种子。

刚参加工作那年,第一次做班主任,看着个头比我高出一大截的高中生,感到压力山大。有一次,因工作出了纰漏,被领导狠狠地批了一顿。我回家向妈妈诉苦,嚷嚷着要辞掉班主任工作。妈妈摸着我的头,拉着我的手,语重心长地说:“任何人的成长都不容易,不能一遇到挫折就逃避,迎难而上,你会比同龄人成长得更快。”与妈妈的那次谈话,让我如醍醐灌顶,受益匪浅。每当我工作生活出现困难时,妈妈坚定的眼神便浮现在脑海,那铿锵有力的话便在耳边回响,鼓舞着我跨出一道道坎,穿越一次次黑暗,最终成为现在的我。

面对失败和挫折,母爱是一剂良药,填补我那失落的心,给我勇气重整旗鼓;面对烦恼和忧愁,母爱是一阵清风,吹去我那杂乱的思绪,让我平和释然。

转眼间,妈妈已86岁了。每每回望妈妈的皱纹,我的眼底总有难以名状的潮润,看见妈妈一头银发,满脸沧桑,佝偻背影,我总有难以言表的伤感。

母爱啊,是一江剪不断的春水,穿越时空的凝重,趟过时光记忆,流入我的灵魂深处。

做仨老的“理财秘书”

■ 王阿丽

婆婆和我的父母退休后都有着稳定的退休金,以前,他们的退休金都是自己保管的。爸爸80岁那年,经历了一件事后,主动提出让我帮他代理财。后来,婆婆到了80岁,也委托我帮她理财,不但她自己的,还有她大儿子的退休金。于是,我成了他们的“理财秘书”。

那年,爸爸的一位同事介绍,说他存了5万元在一个理财公司,利率达到百分之十五。存的第一个月就拿到了600多元利息,还外带20斤大米,第二个月还将有600多元进账,外加一桶5斤装的色拉油。爸爸听了心动不已,向我们聊及此事。在银行工作的先生提醒爸爸:“您千万不能把钱存到这些理财公司,您想要他的利钱,他就想要您的本钱,钱还是存在银行保险。”为此,先生还专门

花了功夫,收集了一些民间借贷最终被卷款逃跑的案例,逐一讲给爸爸听。爸爸听了这些骗钱的案例后,说:“我有一笔4万元的存款下个月到期,本来准备存到理财公司的,觉得还是存到银行放心。”三个月后,那位同事悲痛欲绝地告诉我爸爸,理财公司的老板跑了,他所存的钱泡汤了。爸爸听后很是同情,同时也庆幸自己躲过一劫。

经历这次事后,爸爸对我说:“我也老了,有些力不从心了,你两个哥哥都在外地,我和你妈的退休金就交由你管理。”爸妈的退休金发放是用那种老式存折的,在银行取存,每一笔进出明细都会打印出来,一目了然。我提出让他们换成银行储蓄卡,方便在手机上操作,但爸爸说,看不到具体的数字,他

们不适应,我也就由着他们了。每个月,我帮他们取出退休金,他们留下当月的生活费和一些人情往来,其余的交由我存款。

我根据银行存款结构,把他们的存款分为定期一年、三年存款,有时买点银行理财和国债,一年下来获得的利息也够他们的生活开销了。爸妈没有了理财的牵绊,乐得一身轻松。

婆婆得知我帮我爸妈理财的情况后,80岁后也把退休金交由我存款。不但如此,她还把她大儿子保管的退休金经她大儿子同意后交由我保管,瞬间,我仿佛成了“暴发户”。

在帮他们理财的过程中,我充分利用做过会计的优势,认真仔细地记好每一笔账,每年和他们进行一次账。记得有一

次和婆婆对账时,她有一笔转给我一万多元的记录,我这边没有这笔进账。我导出那个月的银行账单,收入没有这一笔,我家先生一起帮婆婆翻看了她的银行支出,也没有这一笔。再接着往下对账,我发现有一笔账多出了一万多元,原来是一笔存款到期自动转存,婆婆把到期存款的利息记录成她转给我的款,我这边记录的是原存款。

帮他们理财数年,存款、利率分毫不差,他们的退休金经我的手取用自如,没有了每月去银行取存钱的烦恼,而我们也没有了他们被诈骗的担忧。

在接下来的日子里,我将继续做好他们的“理财秘书”,让他们有保障地幸福地过好晚年生活。

儿时的浴池

■ 陈宜要

小时候,冬天很少洗澡,夏天才有机会到塘里河里洗个痛快!那时大塘、新塘、望山窟、双连井、打铁塘仔及潭段河等都是我们儿时的天然浴池。

大塘在村子西北边。它的东南面种有很多箭竹,长势茂盛,密密麻麻。西北向是门前大塘,这条坳土地肥沃,田野里的庄稼一年三熟。田埂上的野草也非常繁盛。这大塘靠近潭段小学,我们上学放学常常从这塘边路过。冬天的时候常常看见塘水冒着热气;夏季的时候塘水清澈见底,能看见鱼儿游来游去。有时碰上大热天,我和小伙伴们都会下到塘里玩耍打水仗,或者比赛游水和潜水,顺便痛快地洗个澡。

再说新塘。它在我家大竹园的东南角,听五婆说,是解放前富户光泰在村中建八角楼时,需要大量泥土开挖而成的。这塘的东、南、北三面种有很多箭竹,唯独西面是田坳,种有很多庄稼。西面没有竹木,所以塘水比较清澈,每到炎热的夏天,我常常到这里洗澡,或者游个痛快!那时候最高兴的事就是跟着堂兄来这里钓鱼。特别是逢年过节的时候,看村里一、二队和下底坡村里的人来这里

捉鱼、分鱼,真是高兴极了!那时这塘已经收归集体所有,所以附近这三个队常常在这塘里放点鱼苗,长大后捉来分给社员们改善伙食。

还有一个望山窟。这口塘离村子约有一里地,靠近公路,交通便利,且四周都是田野,没有污染,塘水清澈。每到黄昏,地里便成了一个天然浴池。有时我跟父亲到那里洗澡,他就顺便教我游泳;有时也跟伙伴去那里比赛游水和潜水,甚至打水仗……

此外,还有双连井、打铁塘仔、潭段河,甚至羊角墟陈汝楫的大塘,都是我儿时的天然浴池。

后来分田到户,社会经济发达了,人们的生活也改善了,家家户户都挖了水井,人们就不用那些地方洗澡了。特别是后来家家户户都通了自来水,建起了楼房,修有洗澡间。那些天然的浴池就失去应有的作用,后来陆续被填起来建房了。唯一能保留下来的就是靠近祠堂的大塘,现在修有廊桥亭台,成为村民休闲的地方。每到晚上,到那里坐坐,也真惬意。

如今,故园旧貌换新颜,儿时的浴池,早已时过境迁,成为一种记忆了。

保健与养生

常吃玉米对血糖好

王女士确诊糖尿病已有3年,听说抗性淀粉不会对血糖造成影响,便打算用该类产品代替主食。她这样做对不对呢?

淀粉作为一种碳水化合物,是主食中的主要成分,糖友每日摄入的碳水化合物应占总能量的50%~55%。

淀粉包括直链淀粉、支链淀粉和抗性淀粉,与前两种易被人体分解吸收不同,抗性淀粉在体内不易被消化,具有较低的胰岛素反应,可控制血糖平衡,减少饥饿感,有类似膳食纤维的效果,更适合患有糖尿病、高血压、肥胖等人群食用。

许多食材都含有天然的抗性淀粉:

回生的米饭。煮熟的米饭迅速冷却后,普通淀粉会转变为抗性淀粉,食用时不推荐二次加热,肠胃不好的患者可选择用热水浸泡米饭。

玉米。建议糖尿病患者可以常吃玉米,其抗性淀粉的含量占60%左右。

土豆。土豆可以替代部分主食,一般二两土豆可以替代约半两精米白面,但如果将土豆作为副食,则会导致摄入的热量超标。

燕麦、薏仁等粗粮。糖尿病患者不推荐喝粥,因为粥的消化吸收

更快,但可适当食用些燕麦牛奶粥,且每天应食用50~100克的粗粮。

小扁豆、白芸豆、鹰嘴豆等豆类。糖尿病患者每天应食用50克豆类,可做成豆饭。

生菜、菊花菜等叶子菜。清洗干净后,能生吃的建议生吃。

一般情况下,糖尿病患者不需要专门购买抗性淀粉产品,但如果每日粗粮和豆类等摄入不够,现在市场上抗性淀粉制品的生产工艺比较成熟,患者可以在严格控制总能量摄入的基础上,选择正规厂家的产品进行补充或代餐。

关节晨僵,当心类风湿关节炎

你有没有过这样的体验?躺了一宿早晨起来,或者维持一个姿势时间久了,就感觉整个人被“定”住了,关节活动困难,慢慢才能缓过来。这种关节晨僵如果达到一定时间,很有可能是类风湿性关节炎作祟。

晨僵的具体表现

晨僵是晨起时,或病变关节维持同一姿势较久时,关节活动迟钝或困难,活动后可逐渐减轻。

晨僵常表现为在清晨醒来后,感到受累关节及其四周肌肉发僵、活动不灵活,握不紧拳,甚至连扣衣扣、梳头、刷牙等也难以完成,需要慢慢活动后,这种僵硬紧绷感才得以减轻或缓解。晨僵不一定局限在手指、脚趾等关节,也可能发生在膝、肘、肩、颈、腰、背等全身各个关节。

晨僵可能出现在单侧或双侧,

也可能呈游走性,不固定在某一个关节,而是从一个关节转移到其他关节。

如何计算晨僵时间

晨僵时间的正确计算方法,应从病人清醒后出现僵硬感算起,到僵硬感开始减轻时为止,通常以分钟计算。

身体为什么会晨僵

在睡眠或活动减少时,受累关节周围组织渗液或充血水肿,引起关节周围肌肉组织紧张,而使关节肿痛或僵硬不适。晨僵的发生还可能与肾上腺皮质激素分泌延缓、关节滑液黏稠度增高等因素有关。

超半个小时的晨僵需警惕类风湿关节炎

类风湿关节炎病人在早期、急性期或病情活动期均有晨僵出现,

持续时间和滑膜炎的严重程度成正比。

严重病人在醒着的时候可“全天”持续不止地感到发僵,尽管这种持续的发僵感严格地说已大大地超出晨僵的范围。病情好转时,晨僵时间缩短或减轻,病情缓解时可完全消失。晨僵是观察和判定病情轻重的重要指标之一。一般晨僵时间超过30分钟需警惕类风湿关节炎。

当然,晨僵虽然可能是类风湿关节炎的早期信号,但出现晨僵不一定是疾病。因为晨僵还有生理性与病理性之分,生理性的晨僵应与病理性的区别开来。例如老年人有轻度晨僵属于正常的生理现象,时间一般短于15分钟,程度亦较轻,且易于缓解。倘若晨僵持续时间长(超过30分钟)或伴有关节肿痛,则有临床意义,提示是病理性的,有潜在疾病存在。



扫码关注
快捷投稿



幽径 孔祥秋摄